

# ほけながもり7月

発行：令和5年7月20日  
金沢中央高校(昼)保健室

いよいよ待ちに待った夏休みですね。ワクワクする気持ちからつい気が緩みがちな季節です。飲酒やタバコ、薬物の誘惑や、水難事故、SNSトラブルなど様々な危険から自分を守り、9月を迎えましょう。

健康診断で  
**治療勧告のおたより**  
をもらった人へ

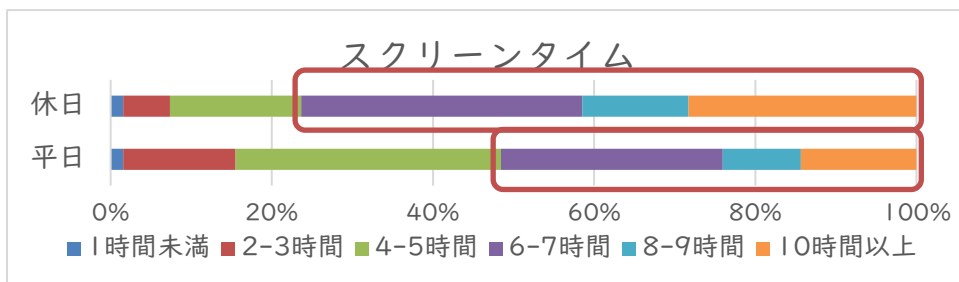
勉強でもスポーツでも、  
自己管理ができなければ  
いい結果は出せません。自由に使える時間が増える  
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。  
治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

就職や進学予定の3.4年生は夏のうちに、必要な受診を済ませましょう。

※お知らせを再配付しました

住んでいる市町によっては、18歳まで子ども医療助成が使えます。制度が使えるうちに治療を始めましょう。

## 夏はアウトメディアを意識しよう



心と体のアンケート結果によると、スマホ等を見る時間が6時間以上の生徒が平日でも半数以上、休日は75%以上いました。長い休み中、スマホと過ごす時間を見直しませんか？



## スマホ依存チェック!

がついたら要注意!!



# 夏バテになりやすい生活？ していませんか？



## 夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

### 睡眠をしっかりとる

睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない

屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をする

冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

### 軽い運動で汗を流す

涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

夏休みこそ生活リズムが大切  
起きる時間・寝る時間など自分の”ちょうどいいリズム”を決めましょう